

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran wajib yang diajarkan di tingkat SD yang meliputi materi permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, uji diri, aktifitas ritmik, aktivitas air dan kesehatan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Hal ini diungkapkan dalam buku yang diterbitkan oleh Depdiknas bidang Penjas yang berisi :

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani, yang direncanakan secara sistematis, terencana dan terarah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perceptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

(Depdiknas Bidang Penjas dan BK 2006)

1. Ruang lingkup pendidikan jasmani menurut dinas pendidikan nasional meliputi:

- Permainan dan olahraga
- Aktifitas pengembangan
- Uji diri senam
- Aktifitas ritmik
- Aktifitas air (akuatik)
- Pendidikan luar kelas

(Dinas Pendidikan Nasional 2003)

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmaniah (intelektual, emosional, moral dan sosial) dan rohani (spiritual) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

Pada hakekatnya, pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak, selain belajar untuk mencapai tujuan pengajaran juga mengajarkan siswa untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. (Rusli Lutan 2003:15)

Sedangkan menurut DepDikNasBidang Penjas dan BK 2006 pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, terencana dan terarah yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa sesuai dengan

paradikmanya pendidikan jasmani yang lebih menekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan keterampilan intelektual, sosial, moral dan spiritual. Pengembangan fisik dan kebugaran jasmani melalui aktifitas jasmani yang terselektif, terprogram dan terarah. Atas dasar tersebut maka pendidikan jasmani di sekolah tidak diarahkan untuk mahir menguasai cabang olahraga, melainkan lebih mengutamakan proses perkembangan motorik siswa sebagai peserta didik yang pada akhirnya nanti siswa diharapkan dapat menyenangi kegiatan-kegiatan jasmani yang dapat bermanfaat bagi kehidupannya.

Di dalam www.pojokpenjas.blogspot.com, fungsi pendidikan jasmani adalah: (1) menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan, (2) meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot, (3) meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama, (4) meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama, (5) meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien.

B. Sejarah Olahraga Renang

Manusia sudah dapat berenang sejak zaman prasejarah, bukti tertua mengenai berenang adalah lukisan-lukisan tentang perenang dari Zaman Batu telah ditemukan di “gua perenang” yang berdekatan dengan Wadi Sora di Gilf Kebir, Mesir barat daya. Catatan tertua mengenai berenang berasal dari 2000 SM. Perlombaan renang di Eropa dimulai sekitar tahun 1800 setelah dibangunnya kolam-kolam renang. Sebagian besar peserta waktu itu berenang dengan gaya dada. Pada 1873, John Arthur Trudgen memperkenalkan gaya rangkak depan atau disebut gaya trudgen dalam perlombaan renang di dunia Barat. Trudgen menirunya dari teknik renang gaya

bebas suku Indian di Amerika Selatan. Renang merupakan salah satu cabang olahraga dalam Olimpiade Athena 1896. Pada tahun 1900, gaya punggung dimasukkan sebagai nomor baru renang Olimpiade. Persatuan renang dunia, Federation Internationale de Natation (FINA) dibentuk pada 1908. Gaya kupu-kupu yang pada awalnya merupakan salah satu variasi gaya dada diterima sebagai suatu gaya tersendiri pada tahun 1952.

C. **Macam-macam Gaya dalam Berenang**

Dalam renang untuk rekreasi, orang berenang dengan gaya dada, gaya punggung, gaya bebas dan gaya kupu-kupu. Gaya renang yang dilombakan dalam perlombaan renang adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Dalam lomba renang nomor gaya bebas, perenang dapat menggunakan berbagai macam gaya renang, kecuali gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Tidak seperti halnya gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu, Federasi Renang Internasional tidak mengatur teknik yang digunakan dalam nomor renang gaya bebas. Walaupun demikian, hampir semua perenang berenang dengan gaya krol, sehingga gaya krol (front crawl) digunakan hampir secara universal oleh perenang dalam nomor renang gaya bebas. (David Haller 2010:23).

1. **Gaya bebas**

Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan

gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu. Gaya bebas dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisa di gunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun para pemula.

Gaya bebas merupakan gaya renang yang paling cepat dari gaya yang lain, gaya bebas mulai populer pada abad ke-20 setelah dikembangkan oleh orang-orang yang tinggal di daerah Laut Selatan. (David Haller 2010:22).

2. **Gaya Dada**

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Gaya dada atau gaya katak (gaya kodok) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki. Gaya dada merupakan gaya yang pertama dipelajari orang pada waktu mereka mulai belajar berenang, gaya dada juga merupakan gaya yang paling efektif untuk berenang jarak jauh. (David Haller 2010:16).

Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional, perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat.

3. **Gaya Punggung**

Sewaktu berenang gaya punggung, orang berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Posisi wajah berada di atas air sehingga orang mudah mengambil napas. Namun perenang hanya dapat melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan.

Dalam gaya punggung, gerakan lengan dan kaki serupa dengan gaya bebas, namun dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung.

Sewaktu berlomba, berbeda dari sikap start perenang gaya bebas, gaya dada, dan gaya kupu-kupu yang semuanya dilakukan di atas balok start, perenang gaya punggung melakukan start dari dalam kolam. Perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekan di antara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam. (David Haller 2010:31).

Gaya punggung adalah gaya berenang yang sudah dikenal sejak zaman kuno. Pertama kali diperlombakan di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang diperlombakan setelah gaya bebas

4. **Gaya Kupu-kupu**

Gaya kupu-kupu atau gaya dolfin adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

Gaya kupu-kupu diciptakan tahun 1933, dan merupakan gaya berenang paling baru. Berbeda dari renang gaya lainnya, perenang pemula yang belajar gaya kupu-kupu perlu waktu lebih lama untuk mempelajari koordinasi gerakan tangan dan kaki.

Berenang gaya kupu-kupu juga menuntut kekuatan yang lebih besar dari perenang. Kecepatan renang gaya kupu-kupu didapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan. Perenang tercepat gaya kupu-kupu dapat berenang lebih cepat dari perenang gaya bebas. Dibandingkan dalam gaya berenang lainnya, perenang gaya kupu-kupu tidak dapat menutupi teknik gerakan yang buruk dengan mengeluarkan tenaga yang lebih besar. (David Haller 2010:27).

Ada beberapa teknik gerak dasar dalam renang yang perlu diketahui sebelum belajar gaya renang adalah: (1). Teknik mengapung, (2). Gerakan tangan, (3). Gerakan kaki, (4). Cara mengambil nafas, (5). Teknik meluncur. Semua teknik ini mutlak harus dikuasai oleh seseorang untuk dapat belajar renang, Karena pada dasarnya semua gaya dalam renang didasarkan pada prinsip yang hampir sama.

D. Teknik Dasar Meluncur

Setiap gaya berenang didasarkan pada prinsip meluncur di atas permukaan air. Dan selain keyakinan yang kuat, untuk dapat belajar berenang seseorang harus mampu meluncur. (David Haller 2010:13).

Meluncur merupakan dasar dari gerakan renang dan terapung di air, meluncur menjadi modal awal dalam belajar renang. (Tim Penjas SD 2007:111).

Belajar berenang dimulai dengan belajar meluncur. Tanpa dapat meluncur dengan baik, kita tidak akan dapat berenang dengan baik. (E.S. Hamijaya-Habsa 1982:63).

Untuk belajar meluncur dapat meminta bantuan partner atau teman dengan berbagai cara yang menyenangkan dalam bentuk permainan di air. (David Haller 2010:13)

Meluncur adalah hal wajib dikuasai oleh setiap orang untuk dapat belajar berenang karena berenang adalah usaha bergerak ke segala arah di dalam air, dan meluncur adalah salah satu cara bergerak di air. (Muhammad Murni 2000:35)

Dari pendapat pakar di atas maka penulis menyimpulkan bahwa latihan meluncur merupakan syarat mutlak untuk dapat belajar berenang, dan bisa dilakukan dengan banyak variasi salah satunya adalah penguasaan diri di air dan cara pengambilan nafas, hal ini memang agak sulit karena harus mempertahankan posisi mengapung dan menahan nafas namun dengan demikian bukan hal yang mustahil untuk dapat dilakukan jika sudah biasa dilakukan belajar seperti ini akan dapat menyempurnakan kemampuan meluncur, contoh latihan yang dapat dilakukan yaitu kita membuat area latihan yang kira-kira cukup untuk bermain berpasangan. Dalam melakukan latihan ini setiap pasangan berdiri berhadapan dengan jarak tertentu berdirilah dengan punggung menghadap dinding (sisi kolam) dan merapatlah, kemudian turunkan bahu kedalam air sehingga hanya kepala yang tetap di atas permukaan air. Setelah itu angkatlah satu kaki, menekan ke

dinding. Inilah kaki yang akan mendorong tubuh ke depan. Tarik nafas dan masukkan kepala ke dalam air. Pada waktu memasukkan wajah ke dalam air tekan kaki yang diangkat sambil mengangkat kaki yang lain lagi sehingga kedua kaki terjulur lurus ke belakang. Dengan demikian tubuh teregang di permukaan air dan akan meluncur di atas permukaan menuju sisi teman pasangan anda.

Lakukan berulang dan bergantian dengan pasangan dan semakin lama semakin jauh jarak luncurannya ini akan membantu penyempurnaan teknik meluncur, meluncur yang dilakukan tidak boleh sembarangan meluncur, tapi harus bias mengarah ke tempat yang dituju dengan arah yang sesuai lintasan.



Gambar 1. Siswa berdiri ditepi kolam dengan salah satu kaki menolak ke dinding kolam

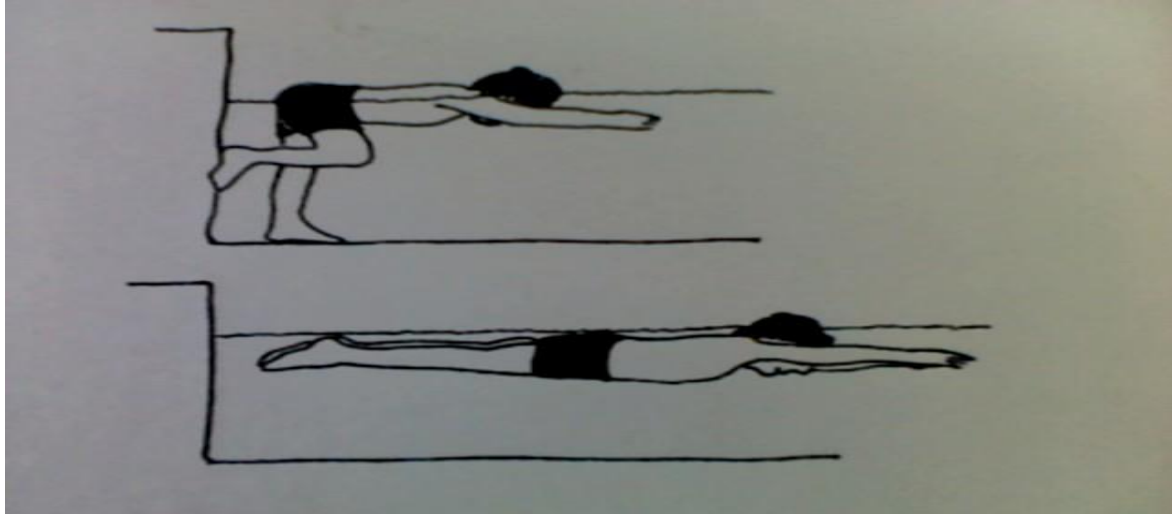


Gambar 2. Siswa bersiap meluncur dengan kedua tangan lurus ke depan, menarik nafas sebelum memasukkan kepala ke dalam air.



Gambar 3. Siswa menolakkan kaki ke dinding kolam sekuat-kuatnya dan meluncur.

Dengan demikian kesulitan lambat laun akan berkurang dan jika hal ini telah terjadi berarti kemampuan meluncur semakin baik dan hal ini akan bermanfaat dalam berenang. Namun demikian bagaimana dengan anak-anak yang memiliki fisik relatif lebih lemah, pertanyaan ini muncul karena penulis melakukan penelitian pada anak usia sekolah dasar. Di dalam pertandingan renang, kemampuan meluncur yang baik menunjukkan bahwa seorang perenang memiliki peluang untuk menjadi yang tercepat. Seperti gambar berikut merupakan rangkaian belajar meluncur.



Gambar 4. Rangkaian gerakan meluncur pada renang gaya bebas.

Alat Bantu Meluncur

Dalam belajar meluncur ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan dan dikuasai dimana ketiga unsur tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisah-pisah. Ketiga unsur tersebut adalah tolakan, daya apung, dan arah luncuran. Tolakan memerlukan kekuatan otot tungkai agar meluncur dapat bergerak cepat dan jarak yang jauh, daya apung juga menentukan keberhasilan dalam meluncur, ada kalanya siswa meluncur tetapi kaki turun ke dasar air, atau sebaliknya justru menjadi gerakan menyelam karena seluruh tubuh berada di dalam air, arah luncuran menjadi hal yang harus diperhatikan karena luncuran yang jauh dan daya apung yang baik menjadi tidak berguna dimana arah luncuran yang salah. Dalam penelitian ini penulis menggunakan alat yang berguna untuk membantu daya apung siswa dalam belajar meluncur, yang berupa alat pelampung ban bekas dan papan pelampung Spoon.

Alat bantu adalah alat yang digunakan untuk melakukan sesuatu dengan tujuan untuk

meringankan atau mempermudah melakukan suatu kegiatan.(kamus lengkap bahasa Indonesia). Berdasar definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa alat bantu meluncur adalah alat yang digunakan untuk mempermudah dalam belajar meluncur (renang). dapat berupa ban bekas dan papan pelampung dari spoon, ini disesuaikan karakteristik anak usia SD (usia 11 -13 Tahun).

Meluncur mula-mula menggunakan apa saja yang dapat mengapung untuk membantu berpegangan, dengan demikian dapat belajar bagaimana cara mempergunakan kedua kaki dalam meluncur (David Haller 2010:14).

Untuk belajar meluncur pertama kali belajar berenang kita dapat menggunakan alat pelampung, ini membantu agar tidak tenggelam. Dan saat berenang mata tidak boleh tertutup, tetapi harus selalu terbuka agar dapat melihat dan mengontrol arah gerakan sesuai dengan lintasan. (E.S.Hamijaya-Habsa 1982:64).

Papan pelampung terbuat dari plastik atau spon. Alat ini biasanya digunakan saat belajar meluncur sehingga terapung di air, dapat juga dengan sirip kaki katak.(Ade Husnul M 2008:24).

Dari pendapat tersebut maka penulis semakin yakin dengan menggunakan alat bantu dalam pembelajaran meluncur dalam renang akan meningkat sesuai dengan harapan penulis dalam penelitian yang akan penulis laksanakan.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah alat yang sangat bermanfaat dalam penelitian ilmiah karena merupakan suatu petunjuk ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari

pemecahannya atau solusinya, dengan kata lain hipotesis merupakan jawaban sementara atau dugaan sebelum penelitian.

Adapun hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat bantu maka kemampuan gerak dasar meluncur dalam renang siswa kelas V SD Negeri 5 Sukaraja Bandar Lampung dapat di tingkatkan.